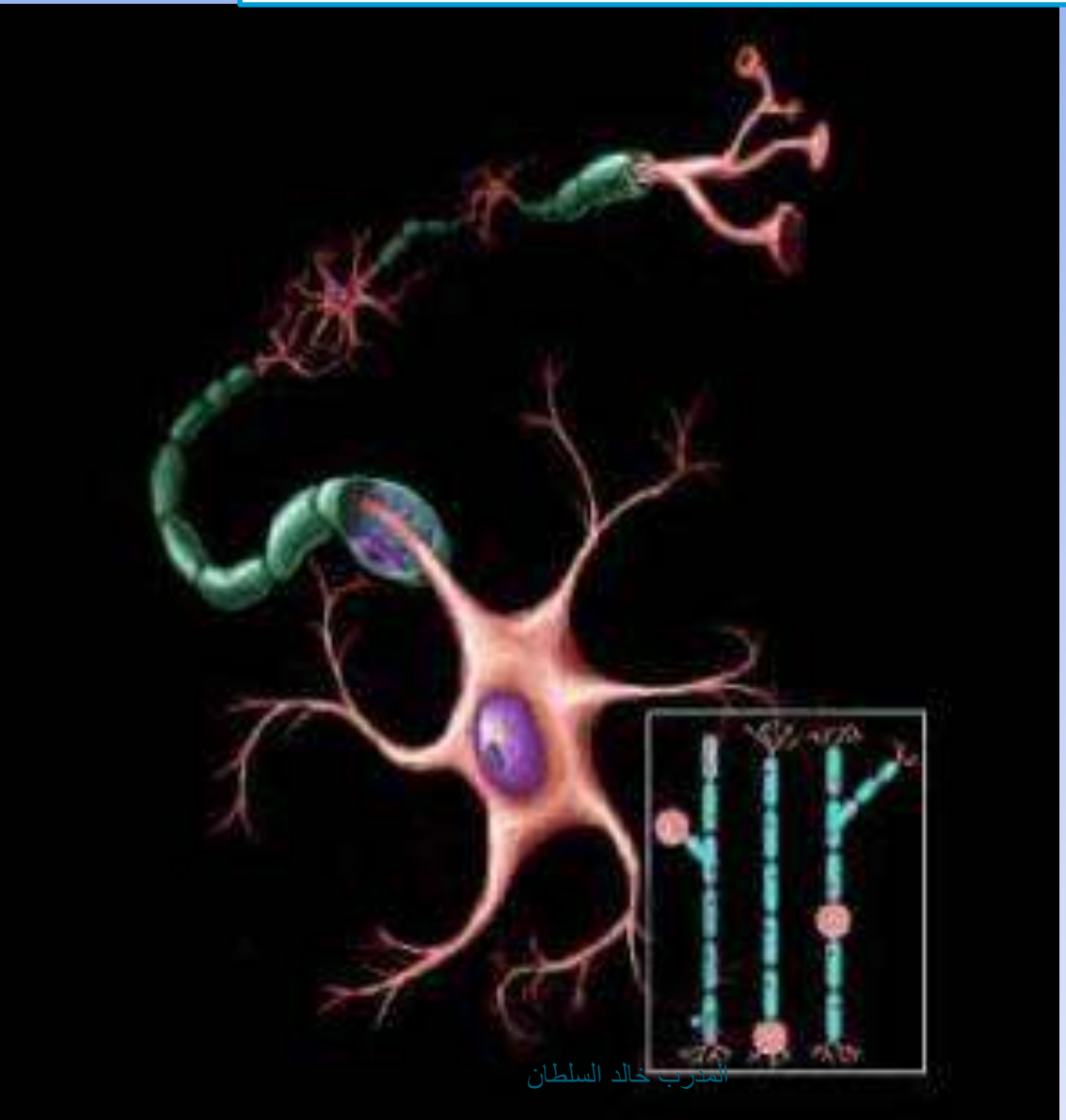
الذاكرة وفنون الحفظ



المدرب
خالد السلطان

جديد بدف®
jadidpdf.com

الأهداف

- أن يتعرف على الذاكرة وعملها .
- كيف تحفظ المعلومات لفترة أطول.
- أن يتعرف على قدراته في الحفظ السريع والمتقن .
- كيف تقوي ذاكرتك.
- وسائل وتمارين عمليه للحفظ.

جديد بدف®
jadidpdf.com

قوة الذاكرة تركيب الدماغ

تدريبات الذاكرة

تدريبات التنفس

تخفيف التوتر

الخريطة الذهنية

وسائل الدماغ في التعلم السريع

طرق تقوية الذاكرة

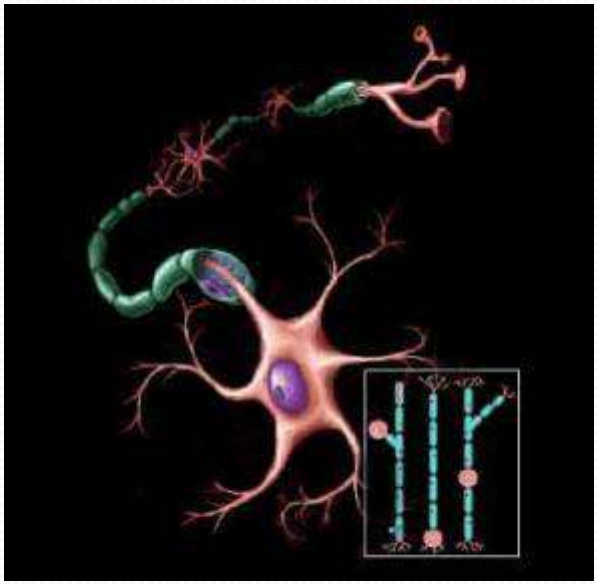
أنواع الذاكرة الذاكرة الحسية

أهمية فترات الراحة

المدرب خالد السلطان

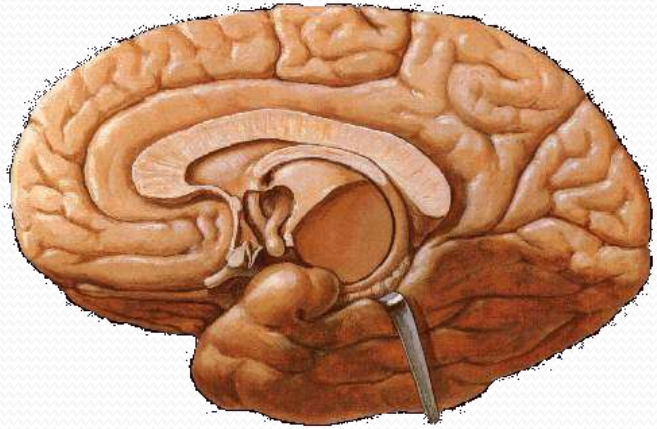
جديد بدف
jadidpdf.com

الدماغ



جديد بدف®
jadidpdf.com

كم نستخدم من إمكانات وقدرات عقولنا ؟



جديد بدف®
jadidpdf.com

هل سبق أن تعلمت :

- كيف تعمل ؟
- كيف تتكلم ؟
- كيف تتعلم ؟
- كيف تنظم أفكارك بطريقة صحيحة ؟
- كيف تحسن ذاكرتك ؟
- كيف تجعل من حياتك متعة ومرحاً ؟
- كيف تطور قدراتك ؟
- كيف تعيش ؟

جديد بدف®
jadidpdf.com

تركيب الدماغ

عدد الخلايا العصبية :

(فتبارك الله أحسن الخالقين)

جديد بدف®
jadidpdf.com

المخ الأيسر

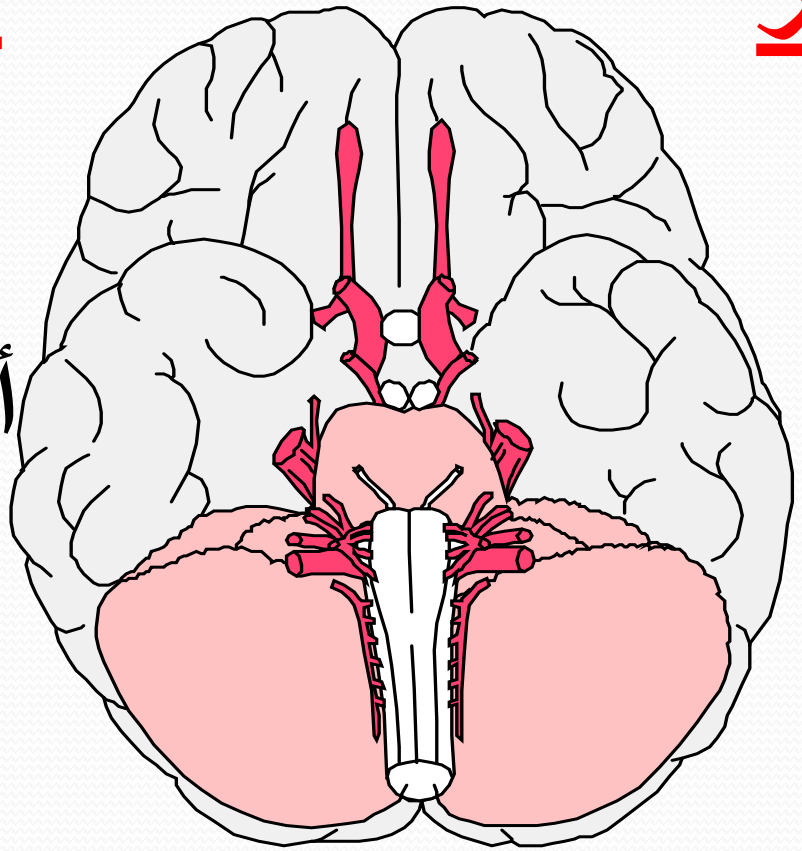
المنطق

الكلمات

الأرقام

الترتيب

التحليل



المخ الأيمن

الألوان

الخيال

أحلام اليقظة

الألحان

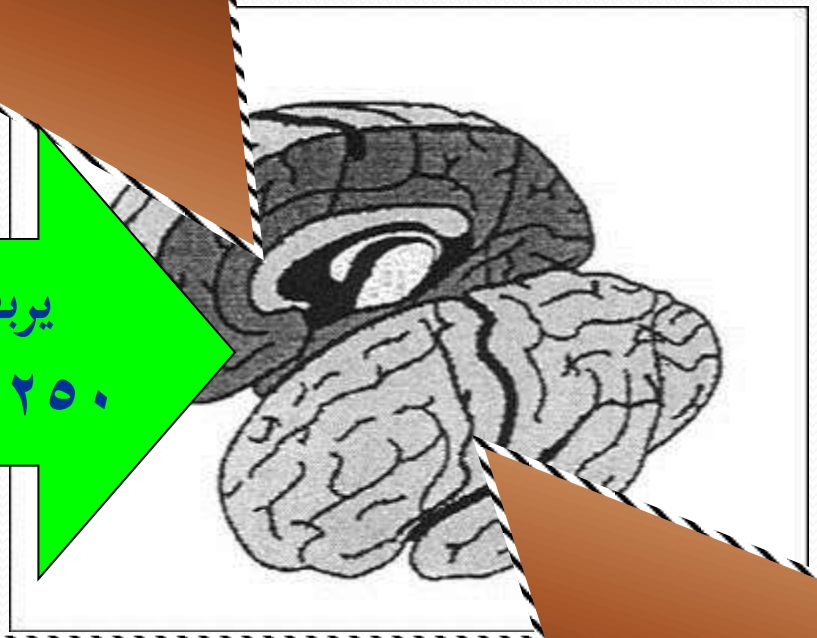
والأصوات

جديد بدف®
jadidpdf.com

الدماغ الأيسر يهتم بـ :

١ – المنطق . ٢ – القوائم . ٣ – الأرقام .

٤ – التسلسل . ٥ – الكلمات . ٦– التحليل .



يربط بينهما ألياف عصبية

٢٥٠ مليون من الألياف العصبية

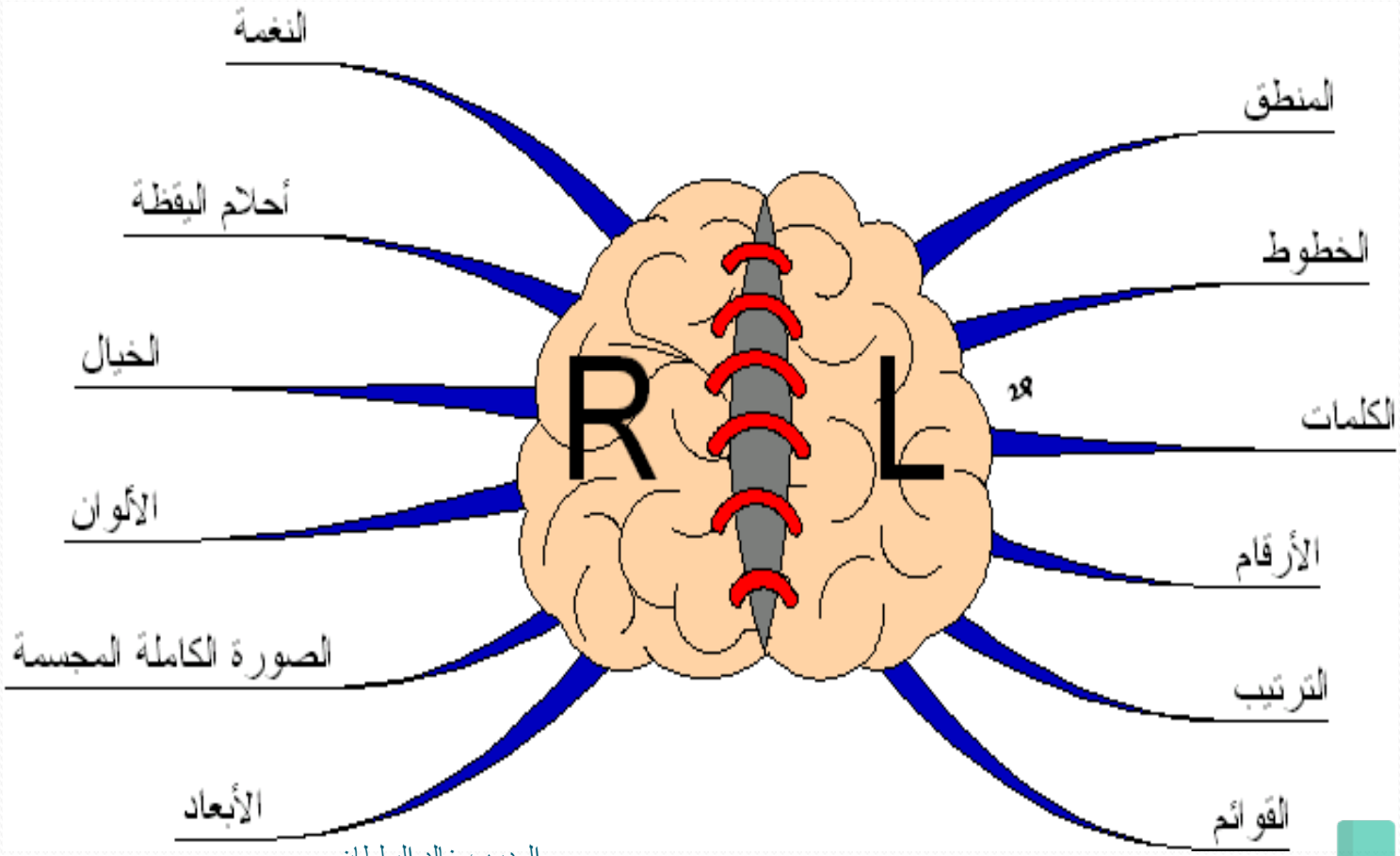
الدماغ الأيمن يهتم بـ :

١ – النغمة . ٢ – اللون . ٣ – أحلام اليقظة .

٤ – الخيال . ٥ – الأبعاد . ٦– المساحة أو الحيز

جديد بدف jadidpdf.com

استخدم عقلك



جديد بدف®
jadidpdf.com

يتذكر الإنسان بنسبة ١٠ % مما يقرؤه .
يتذكر الإنسان بنسبة ٢٠ % مما يسمعه .
يتذكر الإنسان بنسبة ٣٠ % مما يـراه .
يتذكر الإنسان بنسبة ٥٠ % مما يراه ويسمعه في وقت واحد .
يتذكر الإنسان بنسبة ٨٠ % مما يقوله .
يتذكر الإنسان بنسبة ٩٠ % مما يقوله ويفعل

جديد بدف® jadidpdf.com

أنواع الذاكرة :

- الذاكرة الحسية .
- الذاكرة قصيرة الأجل .
- الذاكرة طويلة المدى .

جديد بدف®
jadidpdf.com

مبادئ الذاكرة :

- الحسية
- الحركة
- الربط
- الطبيعة الجنسية
- روح الدعابة
- الخيال
- الرقم
- الرمزية

- اللون
- الترتيب / أو التسلسل
- الصور الإيجابية
- المبالغة

جديد بدف®
jadidpdf.com

تمرين ١

جديد بدف®
jadidpdf.com

المدرب خالد السلطان

جديد بدف®
jadidpdf.com

تمرين الكتابة باليد
المغايرة
تمرين المرايا

جديد بدف®
jadidpdf.com

تمرين ٢

جديد بدف®
jadidpdf.com

جدايد بدف.com

- قد يعتري الطالب النشيط فترات كسل وإعراض ، وقد يكون ذلك لمشكلة نزلت بالطالب ولا بد من حل ما يعترضه من مشاكل للعودة به إلى نشاطه المعهود .
- ولن يعود النشاط ما دام العائق موجوداً ، والمانع قائماً ، وقد يكون مشكلة نفسية أو أسرية أو اجتماعية ، وهنا تبرز مهارة المدرس في التوصل إلى المشكلات وإيجاد الحلول لها بالتعاون مع القادرين على الوصول إلى جوهر المشكلة وحلها من أسرة وأقارب وموجهين .
- وقد يجهل الطالب ماهية مشكلته وحقيقتها ، إلا أنه يشعر بوجودها ، وهذا أمر يحتاج إلى فهم مسبق من المدرس لنفسيات طلابه ، وبراعته في التعامل مع كلٍ بما يلائمه ، وفي الحقيقة فإن التغلب على العوائق والمشاكل التي تعترض سير الطالب يضمن له نشاطاً مستمراً بإذن الله.

تمييز المهن المباحة والمحرمة - أهمية الحلال في حياة المسلم - الوقاية من الوقوع في الحرام - الاستعداد لمواجهة المشكلات المالية

التعريف بالعلاج الطبي - أنواع العلاج - التعريف بالعلاج الوقائي - أهمية التطعيم - التعريف بالعلاج الجراحي - أنواع العمليات الجراحية

التعريف بالمال - أهمية المال في حياة الإنسان - أنواع المال - التعريف بالمال الحلال - التعريف بالمال الحرام - أهمية المال الحلال - أثر المال الحلال في حياة الفرد والمجتمع - التعريف بالمال الحرام - أثر المال الحرام في حياة الفرد والمجتمع - أنواع المال الحرام - أسباب انتشار المال الحرام - الوقاية من المال الحرام - علاج المشكلات المالية .

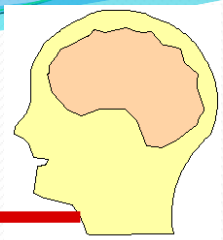
التعريف بالسلام - أهمية السلام في حياة الفرد والمجتمع - التمييز بين السلام الحقيقي والسلام الزائف - أسباب فقدان السلام - التعريف بالحرب - أسباب الحروب - أضرار الحروب

جديد بدف
jadidpdf.com

- -تانا ميفتع – تانالب يجما). يرامجما هدنا تنمجلم ىلع عجاتم
.(قيطمتيرا تاملعما -عفلعتاما-تانا. نمع
- .علسفة ماجنإ يمسا دعاقلا يف ةيلبم قيلدنم عفشتلا.
- .يرامجما عازغ: يمكنة قيفيز ىلع عجاتم
- .ةنس عابيزفة لمعت عفيز لمنة
- :ىاقما دجاتم
- .يرامجما هدنا ةلقما هدنا نيب قباقا
- .يرامجما هدنا تنمجلم ىلع عجاتم
- تاملعما -عفلعتاما -تانا. نمع-تانا. ميفتع – تانالب يجما)
(قيطمتيرا
- عاتكلم قيسفنلا عازغ عفيع ةنس لحشب عابرلعفنا ةماما قيفيز ىلع عجاتم
.نيمجرتلا عازغ سم
- .علسفة ماجنإ يمسا دعاقلا يف ةيلبم قيلدنم عفشتلا.
- .يرامجما عازغ: يمكنة قيفيز ىلع عجاتم

جديد بدف®
jadidpdf.com

استخدم عقلك



أسْماؤُ

أبيضُ

أسْوَدُ

جديد بدف®
jadidpdf.com

أحمر أزرق بني رمادي بنفسجي

ابيض اسود اصفر برتقالي سماوي

احمر اخضر بني رمادي ابيض

اسود برتقالي سماوي بنفسجي

أزرق اصفر برتقالي سماوي

احمر اخضر بني رمادي ابيض

اسود سماوي ازرق

جديد بدف
jadidpdf.com

التنفس وأهميته في تنشيط الذاكرة وتخفيف التوتر

جديد بدف®
jadidpdf.com

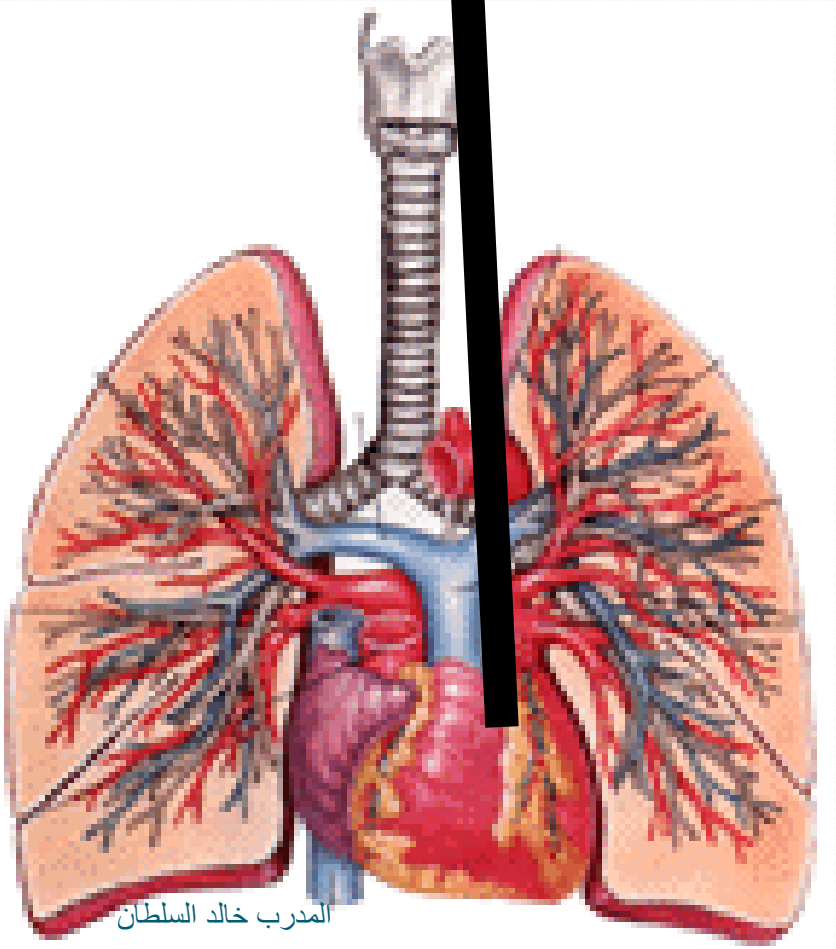
- الأعداد
- ١٠٠,٩٩.٩٨
- ٩٥.٩٧.٩٩
- ٩٠.٩٥,١٠٠
- ٦٧٨ ٧٨٩ ٣٤٤ ٢٣٣

جديد بدف
jadidpdf.com

يتذكر الإنسان بنسبة ١٠ % مما يقرؤه .
يتذكر الإنسان بنسبة ٢٠ % مما يسمعه .
يتذكر الإنسان بنسبة ٣٠ % مما يـراه .
يتذكر الإنسان بنسبة ٥٠ % مما يراه ويسمعه في وقت واحد .
يتذكر الإنسان بنسبة ٨٠ % مما يقوله .
يتذكر الإنسان بنسبة ٩٠ % مما يقوله ويفعل

جديد بدف® jadidpdf.com

الأوكسجين

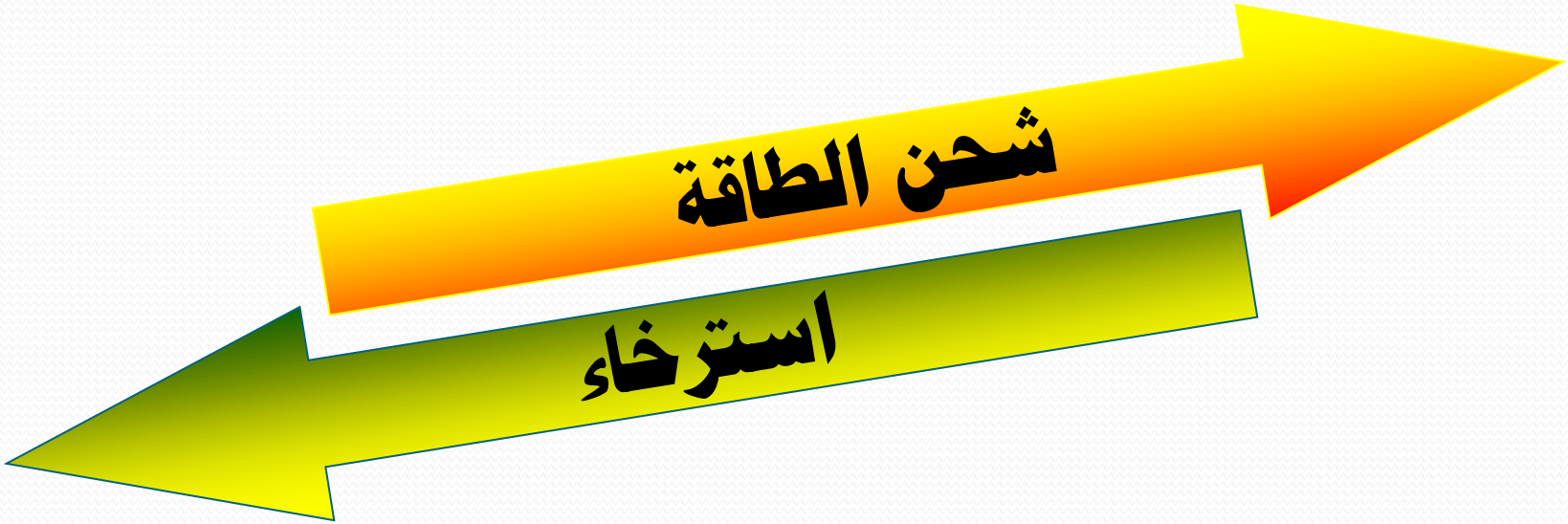


جديد بدف®
jadidpdf.com

- التنفس العميق البطني.

جديد بدف®
jadidpdf.com

تمرين



جديد بدف®
jadidpdf.com

الأولى : طريقة ربط لفظ الآية باسم السورة :

قال تعالى : ((ولقد صرفنا في هذا القرآن للناس من كل مثل وكان الإنسان أكثر شيء جدلا)) الكهف ٥٤

وقال تعالى : ((ولقد صرفنا للناس في هذا القرآن من كل مثل فأبى أكثر الناس إلا كفورا)) الإسراء ٨٩

وقال تعالى : ((ولقد صرفنا في هذا القرآن ليذكروا وما يزيدهم إلا نفورا)) الإسراء ٤١

جديد بدف jadidpdf.com

((وأرادوا به كيداً فجعلناهم الأخسرين))

وردت في سورة الأنبياء آيه ٧٠

((فأرادوا به كيداً فجعلناهم الأسفلين))

وردت في سورة الصافات آية ٩٨

جديد بدف
jadidpdf.com

يقول الله تعالى في سورة يوسف :

﴿ قالوا يا أبانا مالك لا تأمنا على يوسف وإنا له لناصحون ﴾

﴿ أرسله معنا غداً يرتع ويلعب وإنا له لحافظون ﴾

(١١ ، ١٢)

غالباً ما يحدث الخطأ في الكلمتين : لناصحون ، لحافظون

جديد بدف
jadidpdf.com

التدريب العملي

جديد بدف®
jadidpdf.com

الحفظ عن طريق الخيال

طريقة الحفظ السريع

التجزئة للأرقام الطويلة

حفظ بالربط بالأرقام

التصنيف والتقسيم

المدرب خالد السلطان

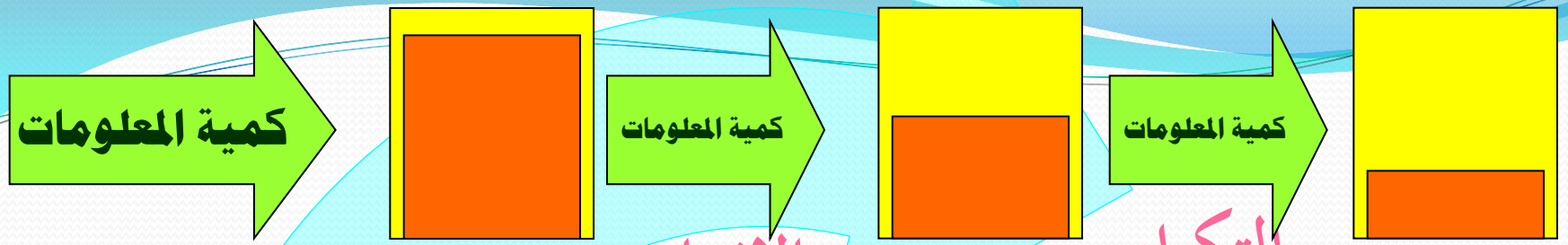
جديد بدف
jadidpdf.com

مبادئ الذاكرة :

- الحسية
- الحركة
- الربط
- الطبيعة الجنسية
- روح الدعابة
- الخيال
- الرقم
- الرمزية

- اللون
- الترتيب / أو التسلسل
- الصور الإيجابية
- المبالغة

جديد بدف®
jadidpdf.com



الانتباه

التكرار

المعلومات الواردة

الذاكرة الحسية

ترميز

الذاكرة قصيرة الأجل

ترميز

الذاكرة طويلة الأمد

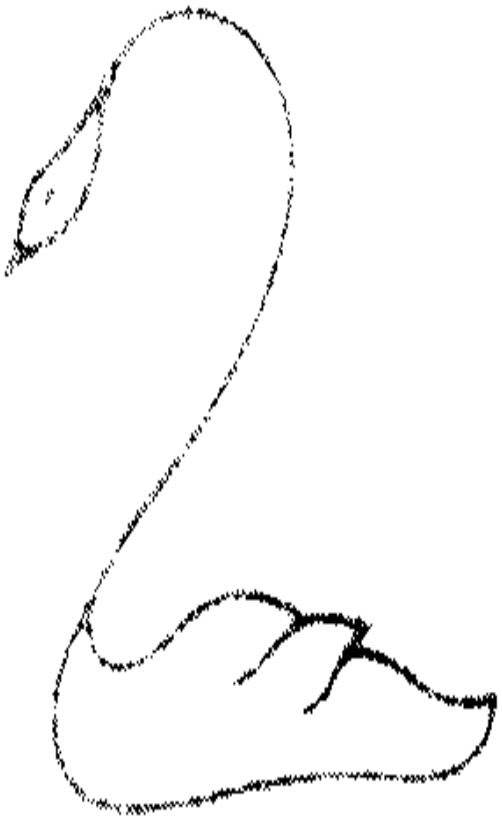
الاسترجاع

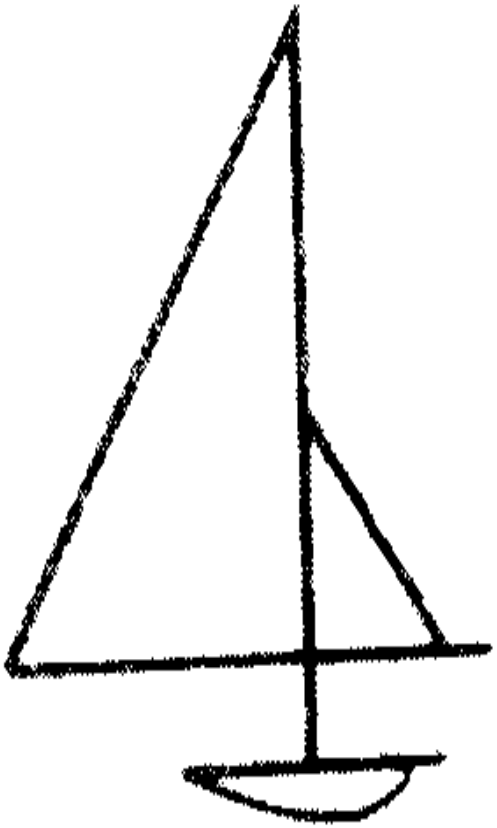
المعلومات التي لم يتم الانتباه لها تفقد

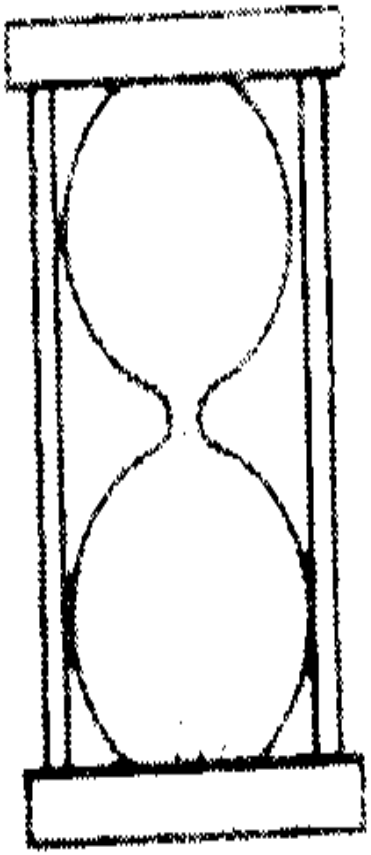
إذا لم يتم المحافظة عليها وتشفيرها تفقد

النسيان

جديد بدف
jadidpdf.com







جديد بدف®
jadidpdf.com

وها هى أمثلة متعددة :

١- **فرشاة الرسم**، قُطب، قلم رصاص، قلم جاف، قشة، شمعة

٢- **أوزة** ، بطة

٣- **قلب** ، صدر ، لُغد ، وراء ، تل خُلدى

٤- **يخت** ، طاولة ، كرسى

٥- **شصّ** ، صنج وطبل ، امرأة حامل

٦- **خرطوم فيل** ، نادى جولف ، ثمر الكرز ، أنبوب

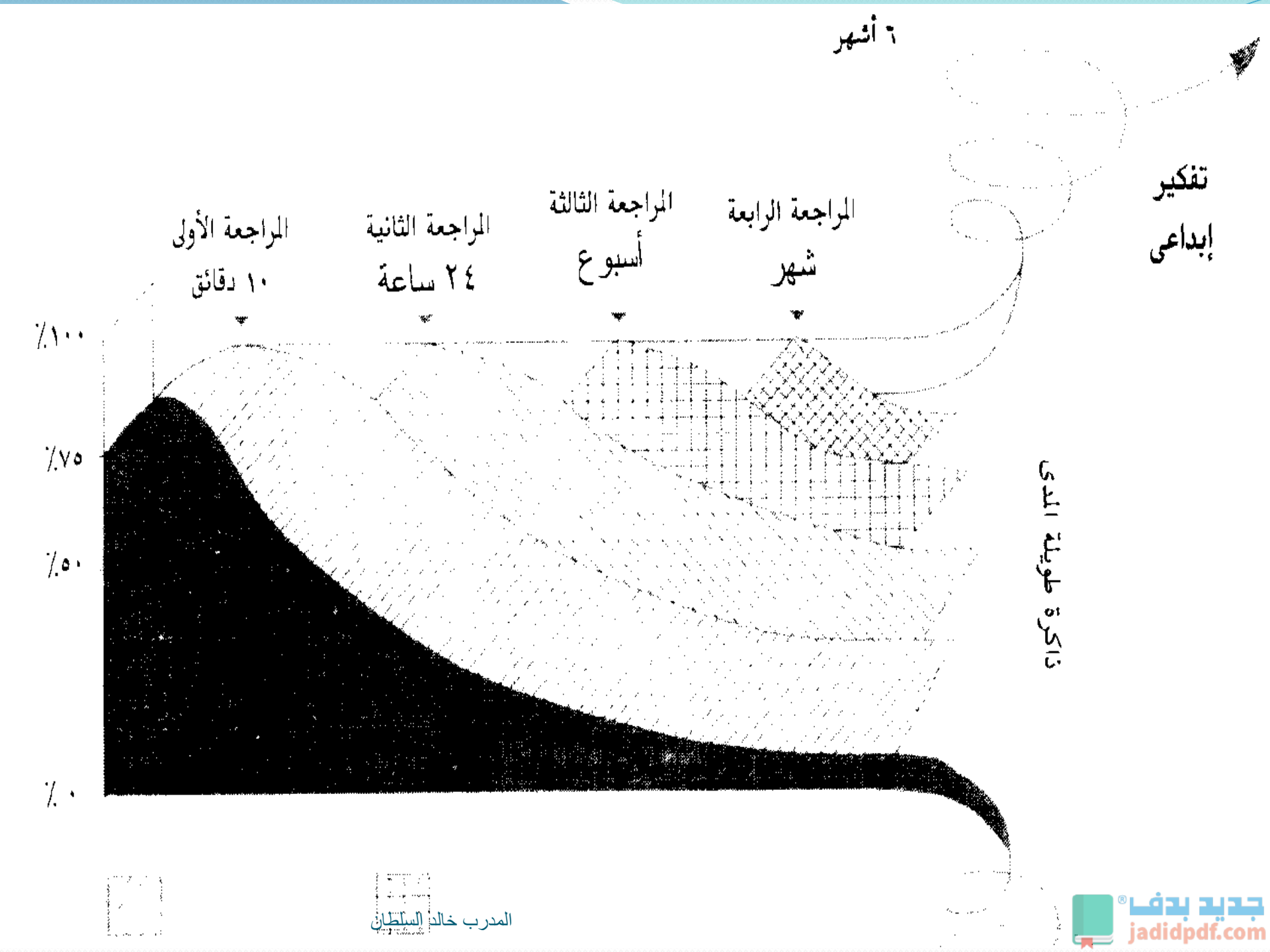
٧- **منحدر صخرى**، خيط الصيد، بومرنج (من أنواع الخشب)

٨- **الإنسان الثلجى**، كعكة محلاة، الساعة الرملية، امرأة جميلة

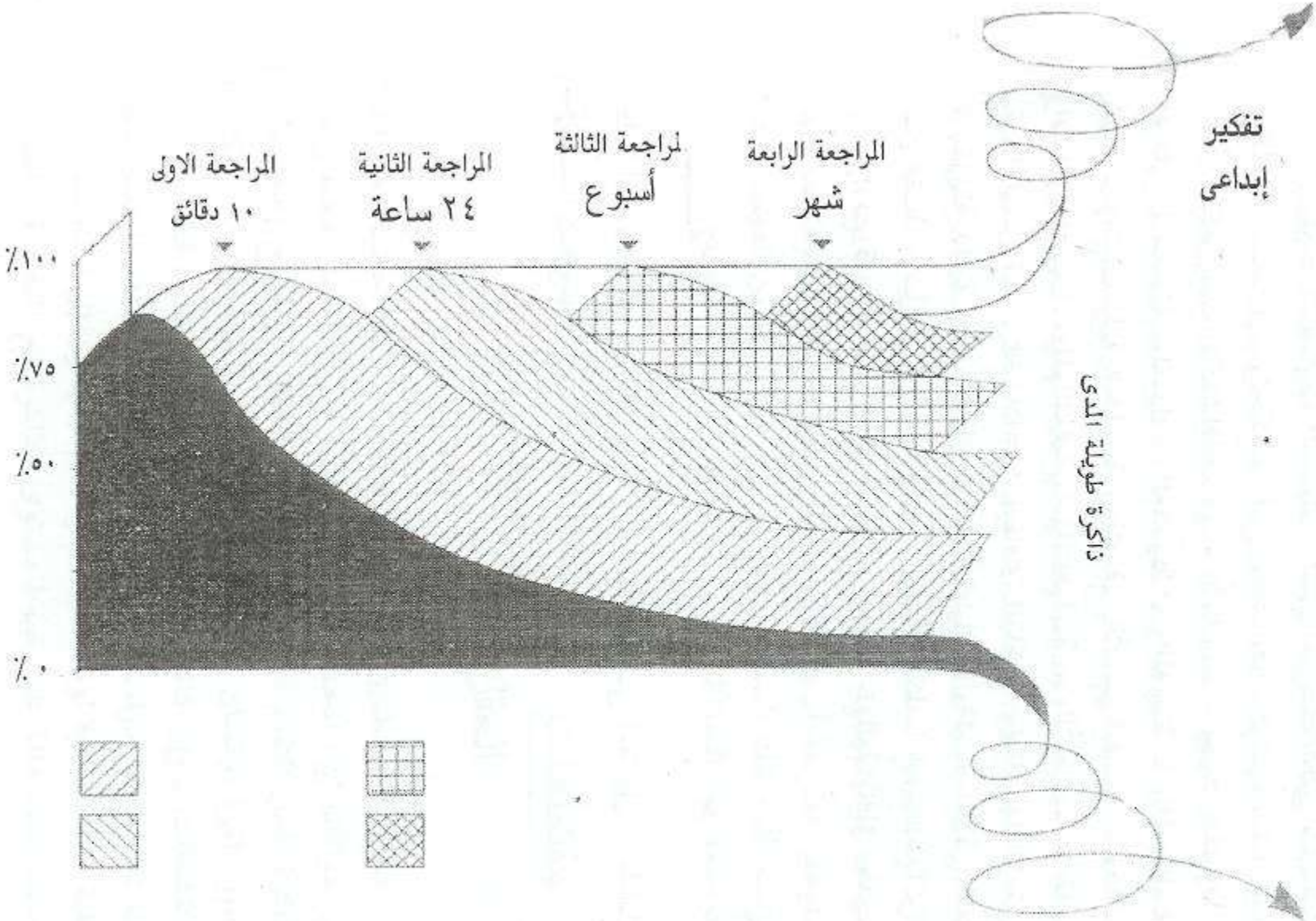
٩- **بالون وعصا** ، مضرب تنس ، فرخ الضفدع ، راية

١٠ - **كرة ومضرب** ، لوريل وهاردى

جديد بدف® jadidpdf.com

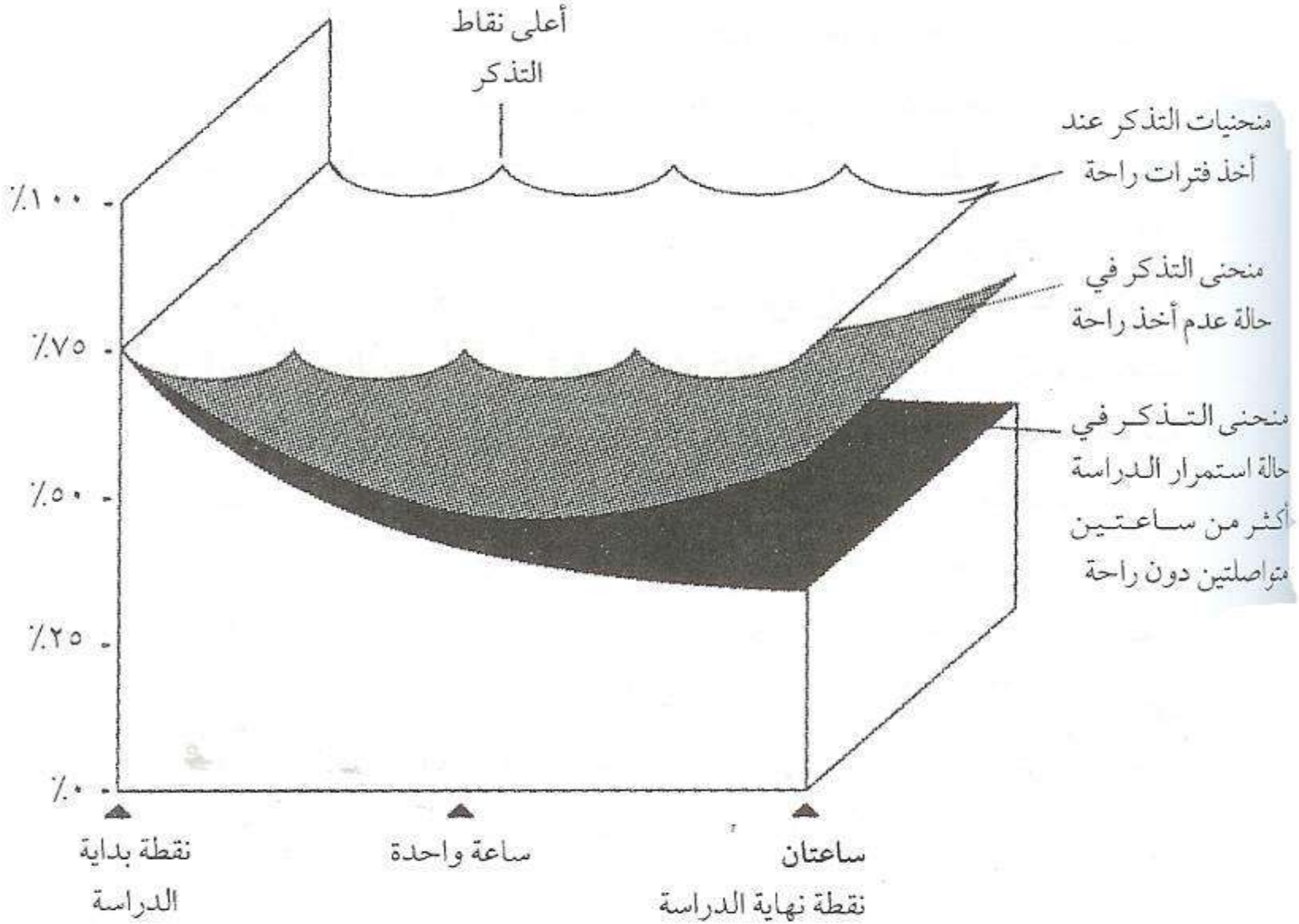


جديد بدف
jadidpdf.com



جديد بدف®
jadidpdf.com

جديد بدف®
jadidpdf.com



رسم تخطيطي لتوضيح وحدات الزمن ذات المعدل الأعلى للتذكر

المدرب خالد السلطان

جديد بدف
jadidpdf.com

أكبر عشر عادات تدمر الدماغ

١) عدم تناول وجبة الإفطار

الناس الذين لا يتناولون وجبة الإفطار سوف ينخفض معدل سكر الدم لديهم.

هذا يقود إلى عدم وصول غذاء كاف لخلايا المخ مما يؤدي إلى انحلالها.

٢) الإفراط في تناول الأكل.

الأكل الزائد يسبب تصلب شرايين الدماغ ، مما يؤدي إلى نقص في القوة الذهنية .

جديد بدف®
jadidpdf.com

أكبر عشر عادات تدمر الدماغ

- ٣) التدخين

يسبب التدخين انكماش خلايا المخ وربما يؤدي إلى مرض الزهايمر.

٤) كثرة تناول السكريات

كثرة تناول السكريات يعوق امتصاص الدماغ للبروتينات والغذاء، مما يسبب سوء تغذية الدماغ وربما يتعارض مع نمو المخ.

٥) تلوث الهواء

الدماغ هو اكبر مستهلك للأكسجين في أجسامنا.

استنشاق هواء ملوث يقلل دعم الدماغ بالأكسجين مما يقلل كفاءة الدماغ.

جديد بدف
jadidpdf.com

٦) الأرق (قلة النوم)
النوم يساعد الدماغ على الراحة . كثرة الأرق تزيد سرعة موت خلايا الدماغ.
٧) تغطية الرأس أثناء النوم
النوم مع تغطية الرأس يزيد تركيز ثاني أكسيد الكربون ويقلل تركيز الأكسجين
مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الدماغ.
٨) القيام بأعمال أثناء المرض
العمل الشاق أو الدراسة أثناء المرض تقلل من فعالية الدماغ كما أنها تؤدي إلى تأثيرات سلبية عليه.

جديد بدف® jadidpdf.com

أكبر عشر عادات تدمر الدماغ

- ٩) قلة تحفيز الدماغ على التفكير

التفكير هو أفضل طريقة لتمرين الدماغ .

قلة تحفيز الدماغ على التفكير تؤدي إلى تقلص أو تلف خلايا الدماغ.

١٠) ندرة الحديث مع الآخرين

الحوار الفكري مع الآخرين يساعد على ترقية فعالية الدماغ.

جديد بدف® jadidpdf.com

الذاكرة ـ تمارين لتحسين أدائها

١ ابدأ برنامجاً لتعلم موضوعات ولغات جديدة من أجل زيادة مخزونٍ الذاكرة الأساسية.

٢ نم فيك أى نشاط من شأنه مساعدتك على التذكر .

٣ انتبه لأحلامك ، حيث تكتشف صوراً عالقة بالذاكرة ، كنت تحسبها قد امَّحت منها من قبل .

٤ حاول استرجاع فترة ماضية مرت بحياتك ، مكتشفاً كافة العناصر بها.

٥ احتفظ بمفكرة ذات ألفاظ دلالية ـ وبالأخص القليل من الرسومات ـ تحوى العديد من الألوان وخرائط الذهن بقدر الإمكان.

٦ استعن بأنظمة وتقنيات الذاكرة الخاصة بهدف المتعة ، والتدرب ، والتذكر .

المدرب خالد السلطان

جديد pdf jadidpdf.com

٧ نظم وقتك بحيث تزيد التأثيرات الأساسية الحديثة إلى أقصى حد ، بينما يتناقص معدل افتقاد المتعة والإثارة أثناء التعلم إلى أقل حد ممكن.

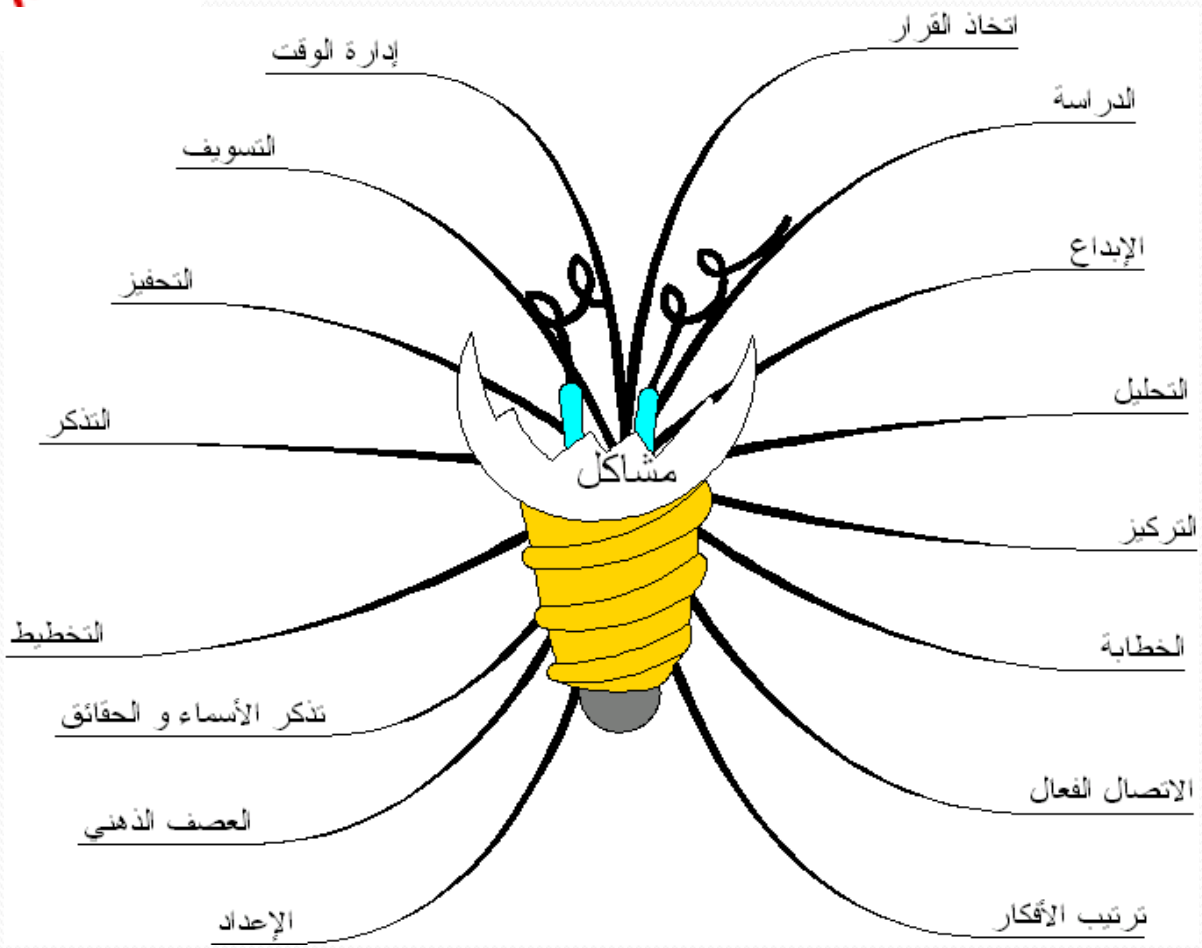
٨ تأكد من قيامك بالمراجعة قبل أن يبدأ معدل الذاكرة لديك في الانحدار.

٩ حث نفسك على الاستعانة بوظائف اللحاء الأيمن ؛ حيث إنه يسهل من عملية التذكر ، بصفته الجانب المسؤول عن إمدادك بالصور والألوان.

١٠ حاول رؤية واستشعار الأمور بكافة تفاصيلها الممكنة ؛ حيث إنه كلما زادت التفاصيل التي تختزنها بذهنك، زادت كفاءة قدرتك على التذكر والاسترجاع .

جديد بدف® jadidpdf.com

استخدم عقلك



المدرب خالد السلطان

جديد بدف®
jadidpdf.com

مشكلات الانتباه

١. القلق.
٢. الاكتئاب.
٣. العجله.
٤. الانفعال.
٥. الارهاق.
٦. الضغط.
٧. المخدرات.
٨. الكافيين والكحول.
٩. العقاقير.
١٠. عدم الفهم.

جديد بدف®
jadidpdf.com

ما هو النسيان

- عدم القدرة على الانتباه الجيد والضغوط المفرطة والكثير من عوامل التشويش يؤثر على قدرتك على التذكر.
- هي وظيفة من وظائف العقل لا نشعر بها
- هي المعلومات التي تنحى جانبا بسبب عدم الاستخدام أو عدم ملائمتها في الوقت الحاضر.
- إذا المعلومات متواجد في مكان ما في الدماغ والصعوبة في الوصول اليه.
- إذا المشكلة مشكلة وصول لا وجود.

جديد بدف®
jadidpdf.com

وظيفة النسيان

١. تصفية التركيز من زحمة المعلومات النشطة،

٢. عدم حمل أعباء الماضي على الحاضر،

٣. تهيئة العقل للتفاعل مع اللحظة الحاضرة،

جديد بدف®
jadidpdf.com

طرق تساعدك على تحسين النسيان

- كن منظما.
- كن دقيقا.
- احتفظ بأكثر من واحدة.
- ضع قائمة بما يجب عملة.
- استخدم التقويم.
- كن جاهزاً.
- ركز.
- اصنع ورق ملاحظات تذكير مرئية.
- احتفظ بكل الأرقام الهامة في مكان واحد.
- إعادة الأشياء إلى مواضعها.
- الترابط الذهني.
- التكرار.
- فكر بطريقة ايجابية.

جديد بدف®
jadidpdf.com

الخريطة الذهنية وأهميتها في حفظ المعلومات وتلخيصها

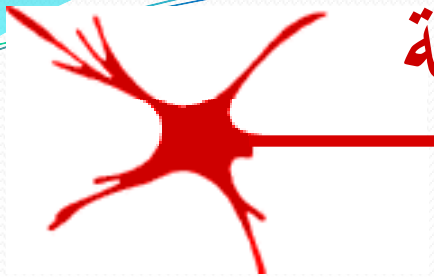
جديد بدف®
jadidpdf.com

ما هي الخريطة الذهنية ؟

هي طريقة مطورة للوصول إلى المعلومة في الذهن بأسرع وقت ممكن ، وتلخيص المادة بأكملها وفهمها بشمولية .

الذي طورها هو : (توني بوزان) المعروف بأستاذ الذاكرة ومؤسس مسابقات بطولة العالم في الذاكرة

جديد بدف
jadidpdf.com



الخرائط الذهنية

الخريطة:

هي وسيلة سهلة و فعالة في تنظيم المعلومات.

جديد بدف®
jadidpdf.com

الخرائط الذهنية

الخرائط الذهنية :

هي أداة سهلة و فعالة و إبداعية لتنظيم التفكير.

جديد بدف®
jadidpdf.com

الخرائط الذهنية

الخرائط الذهنية هي أسهل طريقة
لإدخال المعلومات إلى داخل دماغك ،
و استرجاعها من دماغك

جديد بدف®
jadidpdf.com

الخرائط الذهنية

مميزات الخرائط الذهنية:

تعطيك نظرة شاملة عن الموضوع

تتيح لك التخطيط للعمل أو وضع البدائل

تجمع لك كمية كبيرة من المعلومات و الافكار

ممتعة للنظر و القراءة بالإضافة إلى التذكر

جديد بدف
jadidpdf.com

الخرائط الذهنية

ماذا أحتاج لعمل الخرائط الذهنية؟؟

جديد بدف®
jadidpdf.com

الخرائط الذهنية

إذا فأنت تستطيع أن تعد
الخرائط الذهنية في إي مكان
أو زمان وعلى أي حال بأقل
الإمكانيات و المهارات

جديد بدف®
jadidpdf.com

أركان الخرائط الذهنية الأربعة

أركان الخرائط الذهنية الأربعة:

١- ضع الورقة بشكل أفقي وأبدأ من المركز

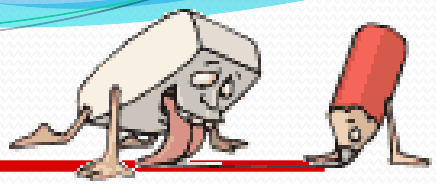
٢- أجعل العناصر الرئيسة للموضوع تشع من المركز كالفروع

٣- استخدم الألوان و الصور

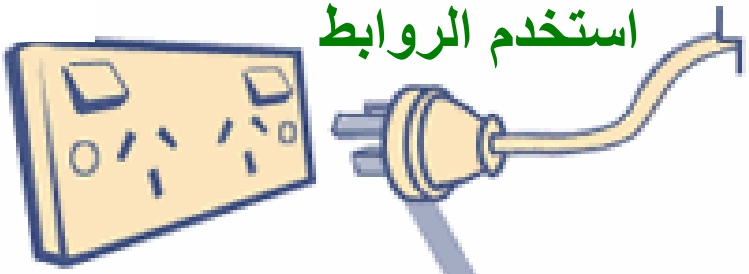
٤- استخدم الروابط

جديد بدف
jadidpdf.com

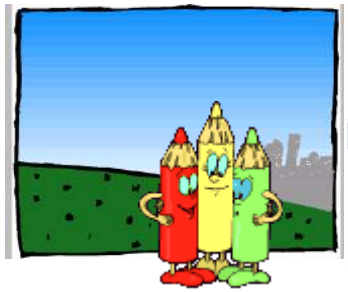
أركان الخرائط الذهنية الأربعة



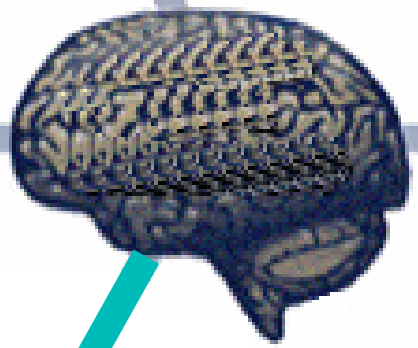
استخدم الروابط

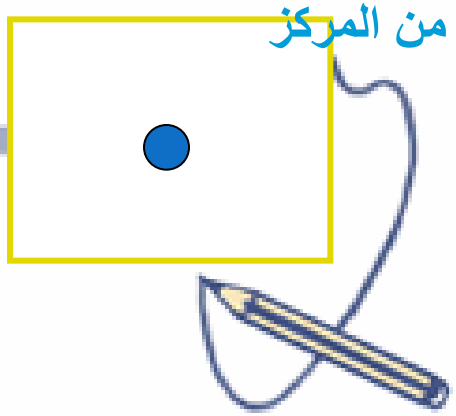


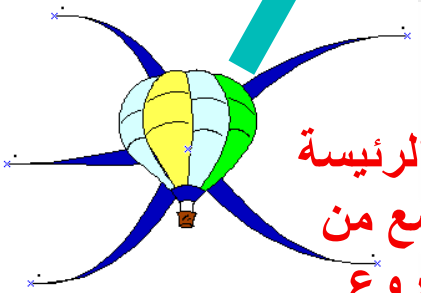
ضع الورقة بشكل أفقي
وأبدأ من المركز



استخدم الألوان و الصور







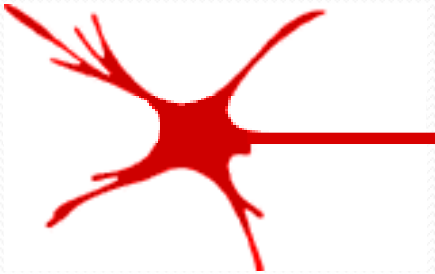
أجعل العناصر الرئيسة
للموضوع تشع من
المركز كالفروع

جديد بدف®
jadidpdf.com

قواعد الخرائط الذهنية:

١- اجعلها جذابة
٢- استخدم الروابط
٣- كن واضحاً
٤- طور أسلوباً خاص بك

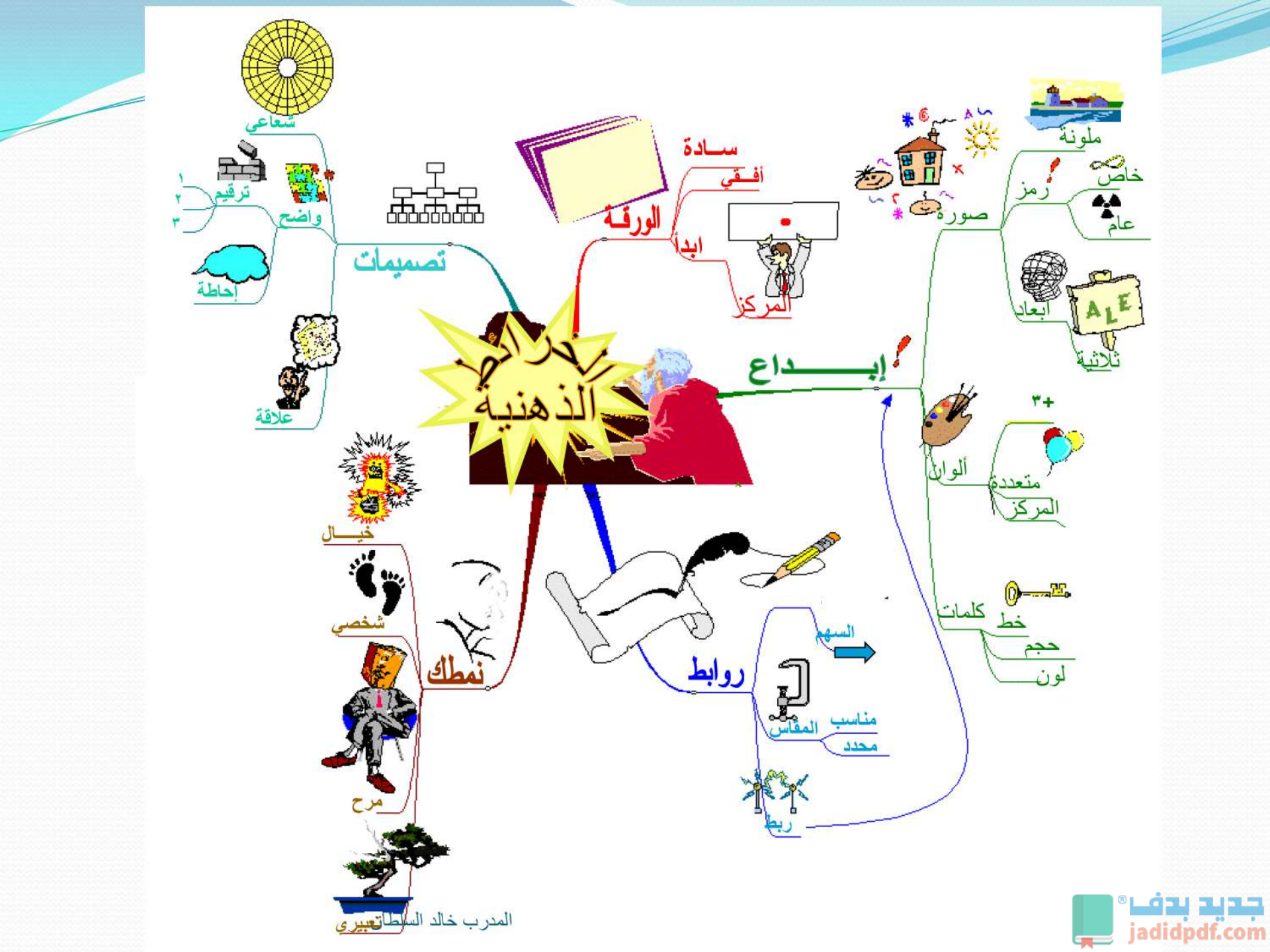
جديد بدف®
jadidpdf.com



أرسم خريطة ذهنية

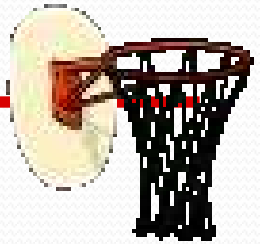
لـ... كتيب صغير

جديد بدف®
jadidpdf.com



جديد بدف
jadidpdf.com

الخرائط الذهنية



كيف يمكن للخرائط الذهنية أن تساعدني؟؟

جديد بدف®
jadidpdf.com

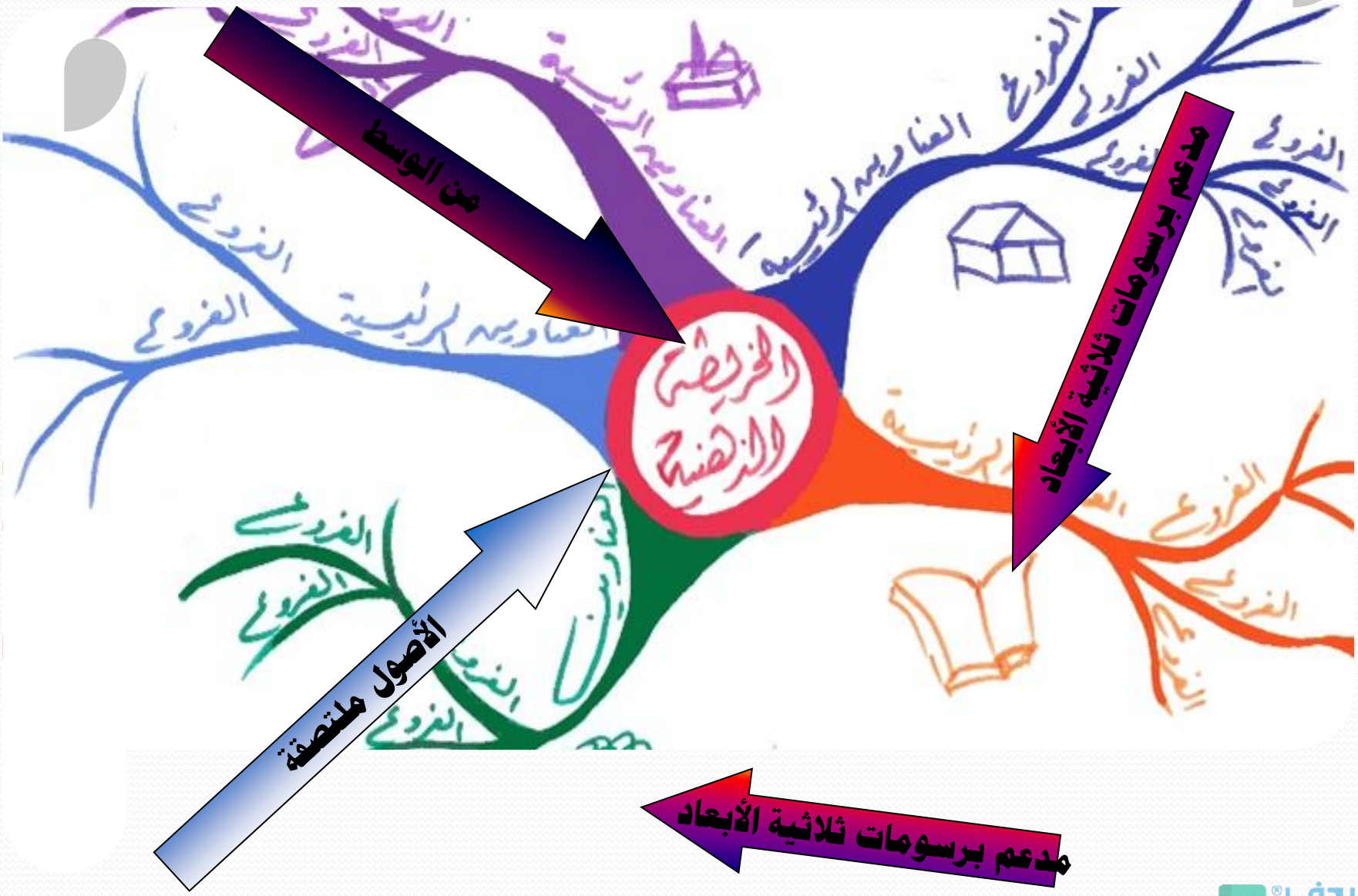
الخرائط الذهنية

يمكن للخرائط الذهنية أن تساعدك في:

تكون أكثر إبداعا
توفر الوقت
تحل المشاكل
تركز أكثر
تنظم أفكارك
تتجاوز اختباراتك بدرجات أفضل

تقوي ذاكرتك
تذاكر بسرعة و فاعلية
جعل المذاكرة ممتعة
وضوح في الرؤية
تخطط

جديد بدف®
jadidpdf.com

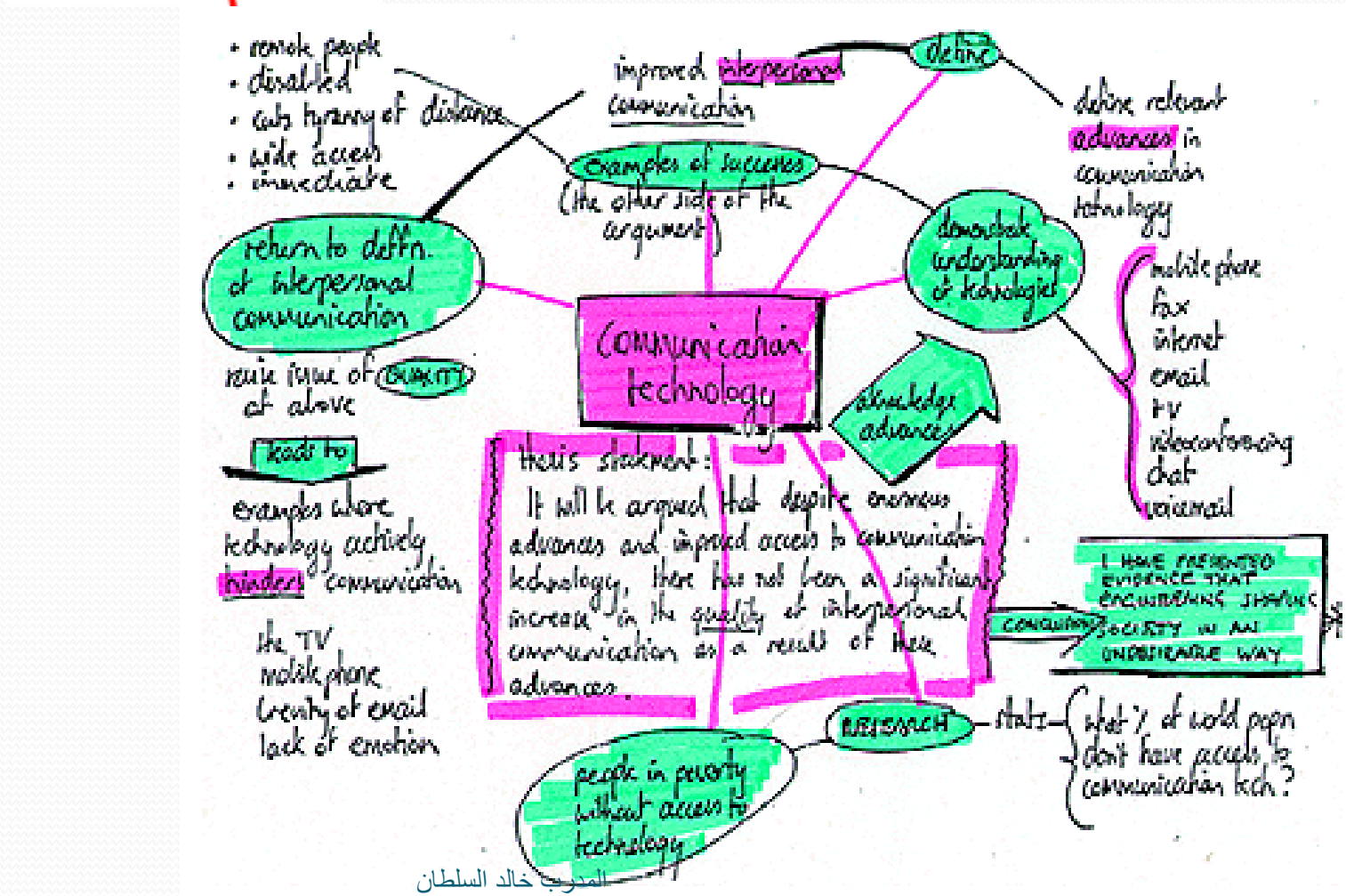


جديد بدف®
jadidpdf.com

الناس في الإجتماعات
المشاغب
احتفظ بهدوئك
استخدم اسلوب المؤتمرات
امنعه من احتكار الجلسة
غير المتعاون المعترض
اضرب على وتر طموحه وعواطفه
اعترف بعلمه وخبرته واستخدمها
الإيجابي
يساعدك مساعدة عظيمة
في المناقشة
احرص على استخدامه
في تقدم الجلسة
البليد السلبي
سله عن عمله
شجعه على ذكر أمثلة
لما يثير اهتمامه من عمل
المتصيد بأسئلته
ينصب الفخاخ
أعد أسئلته إلى
أعضاء الجلسة
المتعالي
لا توجه له نقداً
استخدم اسلوب "نعم . . ولكن"
المنطوي
وجه له أسئلة سهلة
زد من ثقته بنفسه
امدح رأيه قدر الإمكان
الذي يزعم العلم بكل شيء
دع الأعضاء يلمون نظرياته
المدرب خالد السلطان
http://www.javagirl.ws

درس
الكتروني
الموضوع
فكرة الموضوع
المراجع
الفئة المستهدفة
ماهي الخلفية المطلوبة؟
كيف تصل إليهم؟
الفائدة
الأجر عند الله
فائدة مادية
الأدوات المساعدة
الألوان
الترتيب العام
الصور
المدرب خالد الغطان
http://www.javagirl.ws

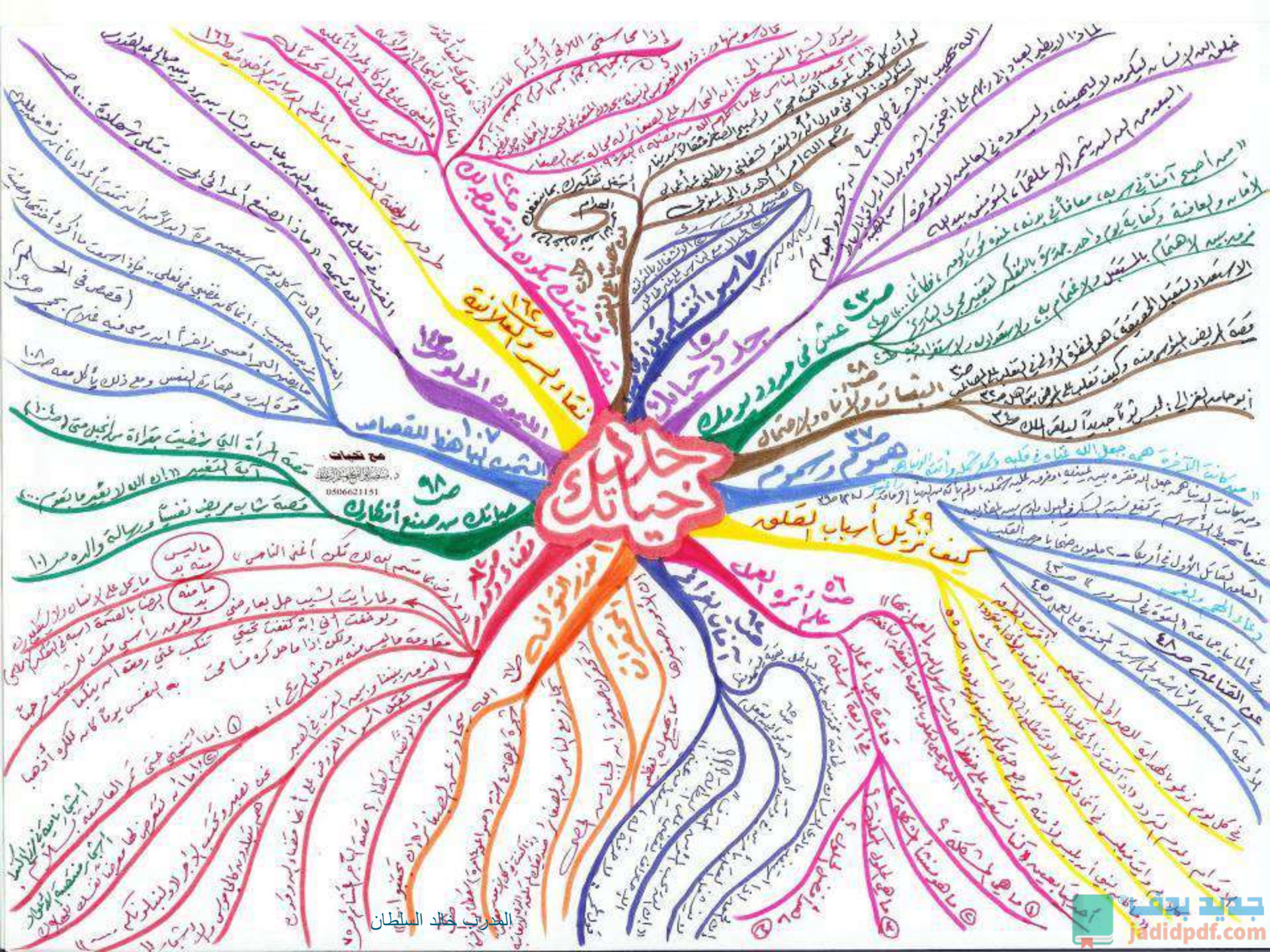
تطبيقات للخرائط الذهنية

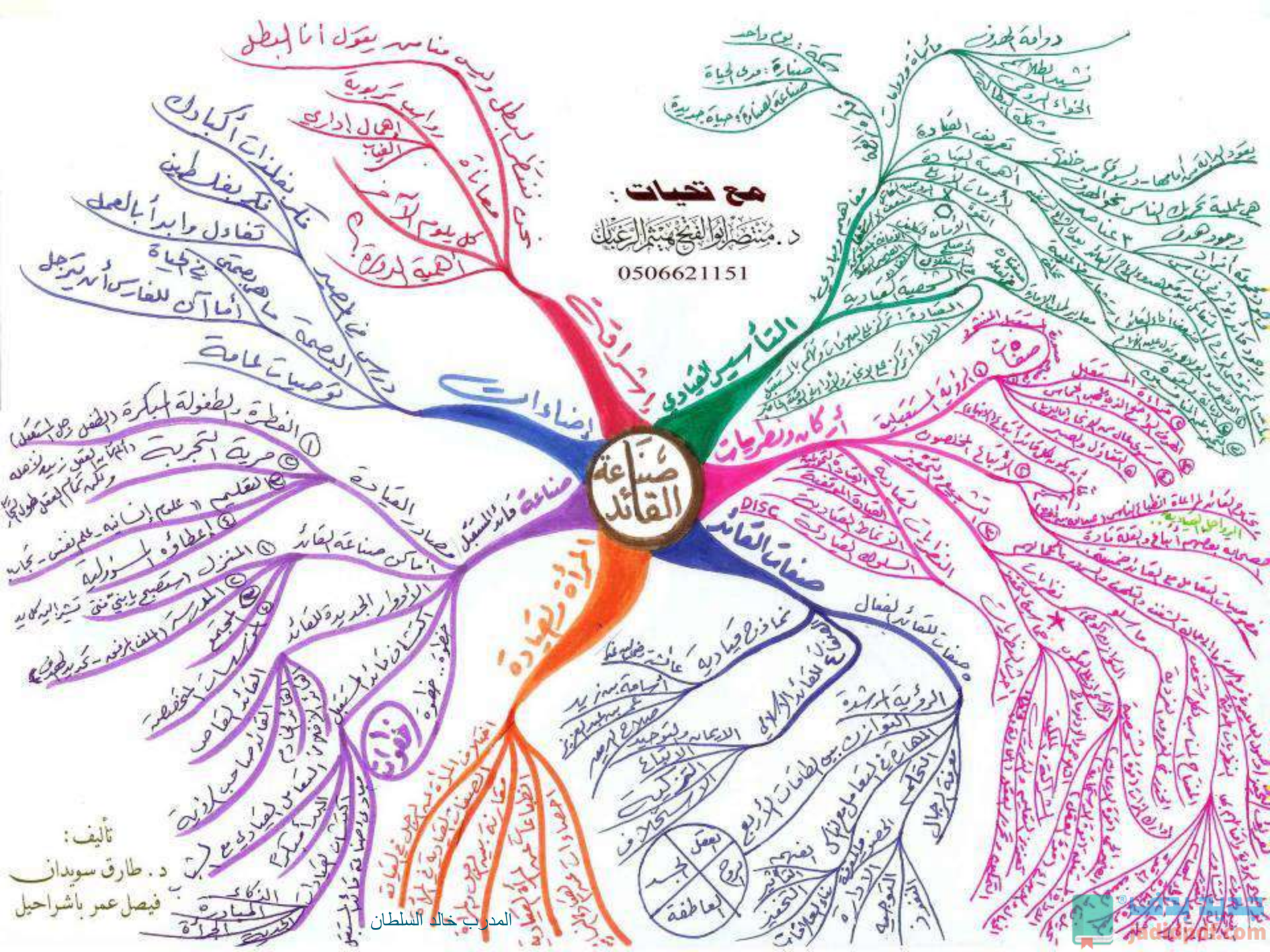


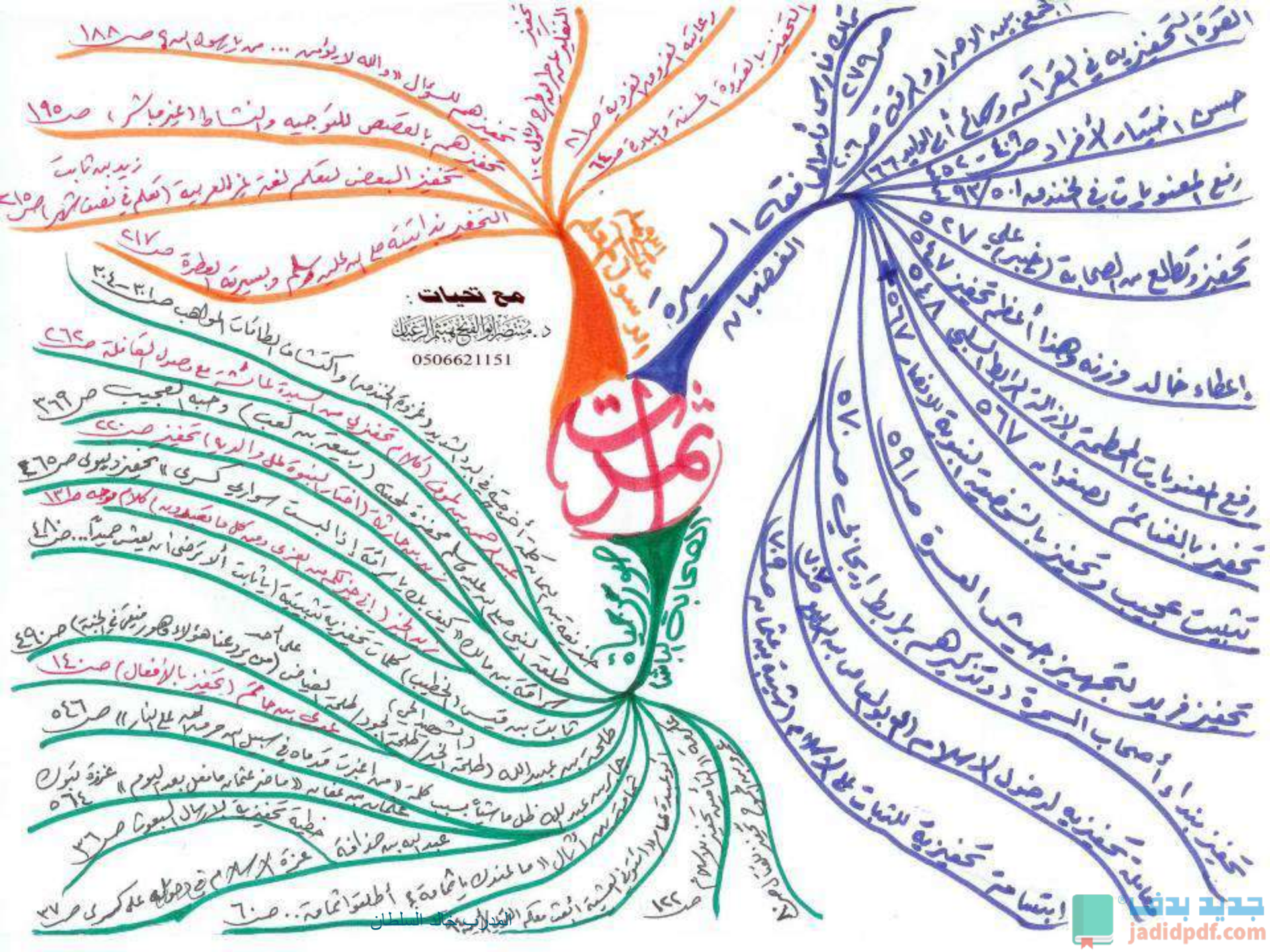
جديد بدف
jadidpdf.com

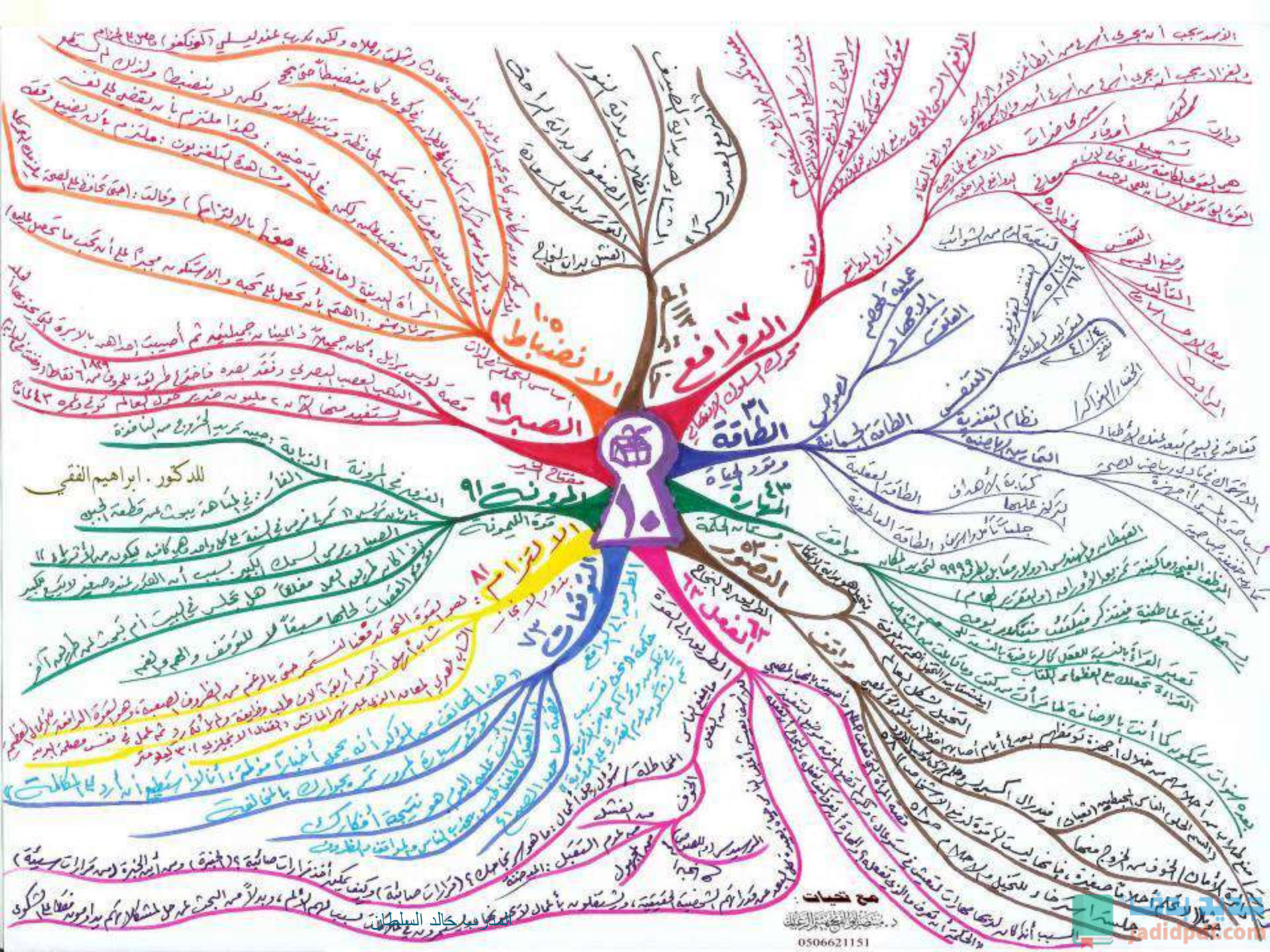
ع غ
ه ح خ
الحروف
الإظهار الحلقي
النون الساكنة الأصلية
ومن أجل
من عمل
من خوف
التنوين
غاسق إذا
ناره حامية
ب
الإقلاب
الأصلية
ينبذن
من بعد
صف ذا ثنا كم جاد شخص قد سما
دم طيبًا زد في تقى ضع ظالما
ن
الإخفاء الحقيقي
الإدغام
التنوين
عن صلاتهم
من ذا الذي
من ثقلت
إن كان
في جياد
من يشاء / خيرًا يره
إن نفعت / يومئذ ناعمة
من عمد / رسولًا من الله
من وال / جنة وحريرا
من لدنا / قل إصلاح لهم خير
من ربهم / غفورًا رحيمًا
الحروف
يرملون
ينمو بغنة
بغير غنة
ل / ر
بغنة
بغير غنة
إعداد وتصميم:
د. منتصر أبو الفتح مهتم الرغيك
abuhassan20@hotmail.com
+966-506621151
المدرب خالد السلطان

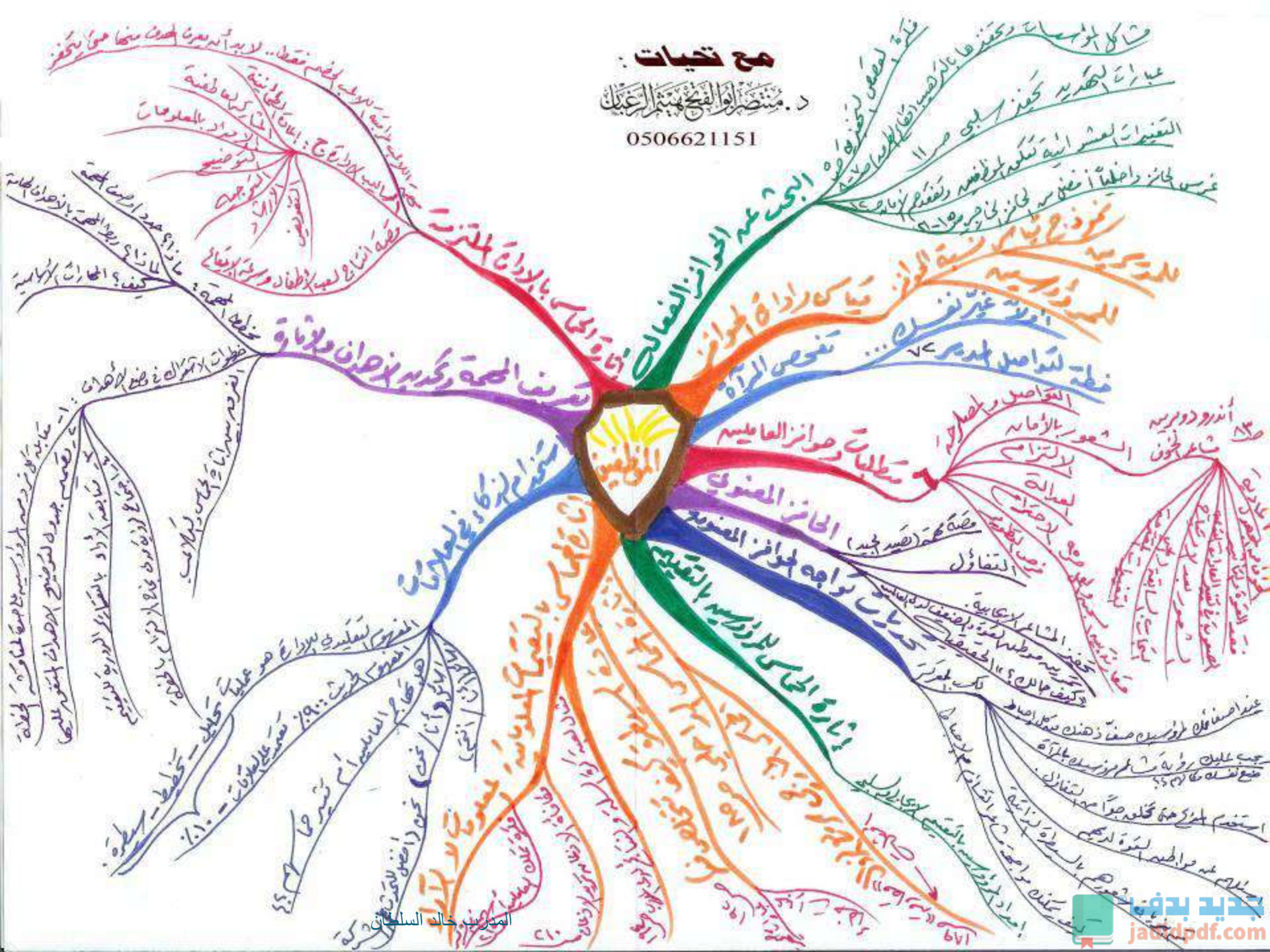
المدرب خالد السلطان
جديد بدف
jadidpdf.com


خذ من حياتك
كيف تزيل أسباب القلق
هموم وحزن
عش في حدود يومك
البكاء والإنابة والاعتماد
لا يسوءك أشياء قد تسرك
لا تأسوا على ما فاتكم
الصبر على المصائب
الصبر والصلاة
الصبر الجميل
الشكر والحمد
الشكر والحمد
الشكر والحمد


صناعة القائد
مع تحيات :
د. منصور أبو الفتوح هيثم الرعيدي
0506621151
التأسيس لقيادي إشراقي
إضاءات
صفات القائد
المرأة والقيادة
تأليف :
د. طارق سويدان
فيصل عمر باشراحيل
المدرب خالد السلطان


ثمرات
مع تحيات:
د. منصور الوالفيخ
0506621151
الوداب
خالد السلطان


١٠
مفتاح الشخصية
الدوافع
محركات السلوك الإنساني
٣١
الطاقة
وقود الحياة
٤٣
الكاريزما
٥٣
التركيز
٦٣
الانفعال
٧٣
الانضباط
١٠٥
الصبر
٩٩
المرونة
٩١
الالتزام
٨١
التوقعات
٧٣
للدكتور . ابراهيم الفقي
هج نجيات
د. منصور بن مهجم الزعبي
0506621151
الأستاذ عبدالعزيز بن خالد السلطان


مع تحيات :
د. منتصر أبو الفتح بهيتم الرعبك
0506621151
المدرب خالد السلطان

طرق تنشيط الطالب

جديد بدف
jadidpdf.com

وإلى اللقاء في دورة أخرى ألقاكم على خير

- للتواصل
- ٧٧٧٣٤٢٥٩٧
- ٧١٣٩٠٠٩٠٩

البريد الالكتروني : abuwlla@gmail.com

جديد بدف® jadidpdf.com